

梅雨の季節となりましたが、もちろん雨でも出来る屋内スポーツなら心配無し〜♪
スタッフ一同、コロナ対策もまだまだ気を引き締め、キッチリ感染対策を施して、皆様のスポーツ活動を応援してまいります！どうぞ皆さま憂鬱退散！なスポーツライフをお楽しみくださいね！

政府ではコロナ感染症対策の緩和が検討されていますが、当館では、安全のため今しばらくマスク着用、手指の消毒、検温へのご協力をお願い致します m(_ _)m

6月号
中部スポーツ
コミュニティプラザ
トレーニング
通信



トレ通コラム 便秘を改善する食事の摂り方



便秘とは、腸の中に便が異常に長くとどまり、数日以上順調な排便がないことをいいます。また、排便があっても量が少なかったり、出にくかったり、腹満感が続く場合も便秘と言います。原因は数々ありますが、今回は便秘を改善する食事の摂り方についてご紹介しましょう。

便秘の原因

便秘の原因は、睡眠不足や運動不足、野菜不足や偏食、不規則な食事時間などの生活習慣的なものや、生活の中でのイライラや不安など、様々なストレスなどの精神的なものがあります。また、いろいろな病気の原因になっている場合もあります。

改善の方法

1 1日3食、規則正しい食事のリズムを作りましょう

食事の回数が少なかったり、食事の量が少ないと、腸への刺激が減り、便の量も減ってしまいます。3食ともきっちり時間を決めて食事を摂る事が大切です。特に朝食を抜くことは避けましょう。



2 腸内環境を整えましょう

善玉菌を含む、ヨーグルトや乳酸飲料・納豆・キムチなどの発酵食品を取り入れましょう。



3 食物繊維を摂りましょう

食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やし、腸を刺激します。また、腸内の善玉菌のえさとなり、善玉菌を増やす手助けとなるので、積極的に摂りましょう。食物繊維を多く含む食品は、緑黄色野菜・たけのこ・ごぼう・切り干し大根・さつまいも・大豆・ひじきなどがあります。また主食は精白米でなく七分つき米にしたり、雑穀を加えるのもお勧めです。



4 水分をしっかり摂りましょう

食水分は便を柔らかくして、出やすくします。こまめな摂取に加え、食事の際に一緒に摂ると、より効果的だと言われています。



5 油を摂りましょう

油には、腸の蠕動運動を促したり、便の滑りを良くする効果があります。油は極端な制限をせず、適量摂るようにしましょう。



ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。